

Mal di testa: un fastidio riconducibile a diverse problematiche

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Il mal di testa è uno dei malesseri più diffusi in Italia. Secondo i dati rilevati dalla Società Italiana di Neurologia, nella Penisola si trovano ben 7,2 milioni di persone affette da questo problema. A livello mondiale le percentuali arrivano fino al 12% della popolazione. Inoltre, stando ai dati, il mal di testa tende a colpire soprattutto le donne (18% della popolazione femminile). Si tratta, non a caso, di un fastidio riconducibile a diverse problematiche. [MORE]

Cause generali che scatenano il mal di testa

Come spiegato nel sito di Ketodol, il noto medicinale a base di ketoprofene, il [dolore alla testa](#) è riconducibile a diverse cause e può presentarsi in forme differenti. In base alla tipologia del malessere, infatti, i fattori scatenanti potrebbero cambiare. Ad esempio, la cefalea detta primaria viene considerata come una vera e propria patologia: spesso dipende dalle variazioni ormonali e da altre cause scatenanti esterne, come i cambiamenti climatici. Fra le cause del mal di testa troviamo l'eccessivo sforzo dei muscoli della nuca e della fronte. Anche stati psicologici come l'ansia, lo stress e la tensione possono causare questo inconveniente. Le cause potenziali sono comunque molto vaste: la postura scorretta, per esempio, può causare problemi alla cervicale e il conseguente mal di testa. Persino i muscoli della mandibola potrebbero trovarsi alla base di questa problematica, insieme alla sensibilità eccessiva al sole e ai rumori forti. Le emicranie, invece, hanno spesso una natura di carattere neuro-vascolare. È inoltre possibile individuare delle forme di cefalea legate alla presenza di altre patologie: in questo caso si tratta di sintomi di problemi come la sinusite, l'otite e la faringite. Altre cause potrebbero essere l'abuso di sostanze alcoliche, il fumo, l'alimentazione disordinata e la vita sedentaria.

Quali sono le possibili cure per il mal di testa

Esistendo diverse tipologie di mal di testa, non sempre è facile trovare una cura adatta al problema.

Di solito si ricorre a farmaci blandi come quelli analgesici, quando il mal di testa non è eccessivo. In altri casi si opta per qualcosa di più forte come ad esempio l'ibuprofene o il ketoprofene. Ad ogni modo, quando il mal di testa è costante, conviene sempre rivolgersi ad un medico specialista, per scongiurare eventuali altre cause più gravi, il tutto nel solito quadro di attenzione e di [prevenzione](#). Solo il medico infatti è in grado di analizzare il problema e di risalire alle cause alla base delle cefalee. Di conseguenza, chiarendo certi fattori, il medico potrà poi indicare una terapia corretta per il trattamento dei mal di testa. È comunque possibile ricorrere ad alcune soluzioni fai da te: gli impacchi freddi, ad esempio, sono utili per lenire la sensazione di dolore o fastidio. Anche le tisane a base di valeriana o camomilla spesso aiutano a calmare il mal di testa. Per quanto concerne tavola e abitudini, meglio mangiare alimenti contenenti vitamina C e tenere in moto l'organismo con lo sport.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/mal-di-testa-un-fastidio-riconcucibile-a-diverse-problematiche/107450>

